

中華教育衛生聯合會小叢書之十六

文理

個人衛生

上海昆山花園五號

由中華醫學博學會及中華基督教青年會組合而成

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

- | | |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City." | 1. 中國城市衛生論 |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論 |
| 3. "Tuberculosis." | 3. 癆病 |
| 4. "Infant Hygiene." | 4. 嬰孩衛生 |
| 5. "Sexual Advice for Young Men." | 5. 一失足成千古恨 |
| 6. "Home Sanitation." | 6. 家庭衛生 |
| 7. "Prevention of Cold." | 7. 傷風防禦法 |
| 8. "Cholera." | 8. 霍亂 |
| 9. "Tobacco." | 9. 烟草利害論 |
| 10. "Hookworm." | 10. 貧民弱國之鈎蟲症 |
| 11. "Kill the Fly." | 11. 滅蠅 |
| 12. "Smallpox" | 12. 天花 |
| 13. "Venereal Diseases." | 13. 花柳病 |
| 14. "Plague." | 14. 瘟疫 |
| 15. "Malaria." | 15. 瘧疾 |
| 16. "Personal Hygiene." | 16. 個人衛生 |
| 17. "Care of Eyes." | 17. 眼睛衛生 |
| 18. "Care of Teeth." | 18. 牙齒衛生 |

All the above mentioned Bulletins are
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

個人衛生

(文理)

緒論

個人衛生。非細事也。以一人言之。足以免疾病。獲健康。耐勤勞。享高壽。以一國言之。足以強種族。固邦本。振國民。尙武之精神。而一洗文弱萎靡之習。庶不爲外人所輕侮。昔羅馬民族文弱。竟滅於北方之野人。今日中國文弱。亦不爲外人所重。推原其故。則以國人不重體育。閑嬾性成。所以百業不興。百廢不舉。且使一國之人。大都奄奄待斃。致外人稱之爲病夫。亦可羞已。試觀古今來英雄豪傑。所以能成大功立大業者。大都身體健康。精神強壯。所以有勇毅果敢之心。百折不撓之氣。中國古聖。自堯舜以迄孔孟。外國偉人。如華盛頓、林肯、亞力山大、葛蘭斯登之流。莫不如是。所以能爲常人所不能。爲任常人所不能。任名垂宇宙。

功震寰區。要皆講求體育。實行衛生之效也。吾謂中國衰弱。原於民種之不強。而非兵力之不足。所願國人其於個人衛生。加諸意乎。

個人衛生法

個人衛生。括飲食衣服起居動靜一切之事而言。大意謂凡入體者。皆須有益。若無益者。雖在體中。亦須排而出之也。分論之。約有十五條。茲爲國人便於遵行計。特攝其大要如左。

第一節空氣

數日無飲食。猶可生存。片刻無空氣。便足殞命。可見空氣之重要矣。空氣能變濁血爲清血。化食物爲養料。所以享受清佳空氣之人。體多健康。如船戶農人漁夫樵子。以及棲遲森林曠野之蠻族。皆是也。反之。世家閨秀。伏案諸生。以及凡百常居室中不出門戶者。則往往面色青白。

患癆症。皆顯例也。

(一)居室 居室衛生。不在彫梁畫棟。只須透日光。通空氣。高爽雅潔足矣。空氣有四要件。(一)流動。居室無論晝夜。有人無人。皆應開窗。最妙前後各一窗。一以入清氣。一以出濁氣。否則一窗兩櫺。使能上下相推移。庶空氣得以流通。而不致鬱滯窒塞也。(二)清新。清新空氣。最足增快感。振精神。然若雜有烟塵。便屬不潔。故掃地先洒水。拭几用油布。或濕巾。則塵土不致飛揚於空中。致吸入肺。此雞毛帚。所以爲講求衛生者所不取也。如有患癆病人。亦當遠避之。因癆人口吐水珠。內多病菌。善能傳病於人故也。廚房須離居室較遠。室中禁人吸烟。則空氣自潔。(三)涼爽。涼爽者。不冷不熱之謂。冷固難忍。熱亦不妥。雖冬日室中生爐火。亦不可使之過暖。過暖則身倦神疲。作事無精力。甚至皮膚紅

熱或面上生斑點。最忌。(四)滋潤。滋潤者。不燥不濕之謂。氣濕能使人倦。或致風濕各症。亢燥則喉鼻作乾。身不舒適。大概南方空氣濕。北方天氣亢。是以南人多濕症。而北人亦不免受天氣亢旱之苦。吾人欲得適宜之空氣。總當擇高爽幽雅之地居之。

(二)衣服。衣服亦應透風。因皮膚需用空氣。亦與肺臟等。每日早晚盥櫛。不妨裸袒爲之。此之謂空氣沐浴。良有益。衣服亦有四要。曰通風。曰舒適。曰輕煖。曰雅潔。雖襯裏之衣。亦應輕鬆玲瓏。羊裘只可作外衣。蓋近肌膚。沾汗不易乾。如此則與衛生有礙也。冠履腰帶。皆應寬鬆。過小能阻血液循環。大不妥。

(三)戶外生活。村夫牧豎。體最健康。因享清佳空氣之故。前文已屢言之。吾人工作。如能於戶外爲之。則效與前等。查露天學校。諸生其心。

思體力皆較常兒爲優。歐美人士喜郊居。亦以此故。誠吾人所當則效者。

(四)露宿。人有因職業不便之故。未能操作於戶外者。則何妨露宿。以補濟之。於夜間。乎。春夏秋三季。皆可露宿。畏風雨則起草亭。或設棚幕焉。再不然。臥於窗前。效亦與前等。

(五)深呼吸。尋常呼吸。僅能換肺中空氣十之一。深呼吸。功用最鉅。肝腹中所蓄停滯之血。皆能因深呼吸而疏通之。於腦病身弱者。爲尤宜。惟有四要。徐。緩。靜。平。太速則無益有害。

第二節飲食

(六)食量。食量多寡。不在分量重輕。體積大小。乃在食品所含養料之多少也。多則使人肥。少則使人瘦。三十五歲以前者。稍胖爲宜。三十

五歲而後者。稍瘦爲宜。中年以後。身體過胖。每致短壽。此人壽保險公司之閱歷然也。常人不可食太多。文人尤忌。惟虛弱者。自應多進。易消化而有養料之食品。

(七)肉食。食品約分三種。曰油類。曰糖漿。曰蛋白質。乾果肥肉。皆屬油類。水果五穀。皆屬糖漿。雞鴨魚蛋。瘦肉之類。皆屬蛋白質。最妙。食油類十之三。糖漿十之六。肉類只可十之一。多則有害。

(八)粗硬生冷之食物。飯。麵。餅。皮。生果。粗菜。如蘿蔔。竹筍之類。皆有磨礪牙齒。疏通大便之功。不妨多食。如恐食物不潔。用冷開水多洗幾次。最妥。若在夏日。毋令蒼蠅集落食物之上。因蠅足帶菌。最能傳病也。

(九)細嚼。食物不可太急。總當細嚼漫咽。不然。爲害甚大。牙齒省一分力。則胃腸受一分累。一也。咀嚼不多。牙齒不常磨切。易於朽腐。二也。

囫圇吞下。雖有美味。不及細嘗。如此。則胃中不能多生汁液。以爲消化之用。三也。有此三弊。殊礙健康。故食時務當從容。最要者。初食三數口。特別注意。久之習慣成自然。自無強吞急咽之患矣。

第三節 免毒

免毒亦有數要。姑述如下。

(十)通便。講求衛生者。每日大便三次。常人至少日須一次。蓋糞原無用之物。若久積腸中。吸於體內。爲害實甚。一切頭痛感冒。多原於此。通便之方。(一)早晚空腹飲開水。(二)按時大便。(三)欲便即便。萬勿故意強忍。強忍則腸中刺激之力不靈。而大便愈難矣。(四)便盡方可起去。不可太忙。(五)多食蔬菜。凡此皆衛生要道。不可以其淺而忽之也。

(十一)體態。體態不端。則血脈阻滯。甚至脅骨內壓。致使肝肺諸臟。因而縮小。而胃腸各部。所蘊血液。遂不能盡達肺臟。以排餘毒。他如曲背。駝腰。八字脚之類。皆甚有害。改良之法。在勤力體操。使一切舊習慣。漸次改除。總之。無論行走起立。皆以正直端平爲要。

(十二)外毒。蚊蠅。皮膚蠅。共飯。鼠傳瘟疫。皆屬外毒。窗上網鐵紗。以拒蚊蠅。家中備貓。以捕鼠。皆爲要事。他如烟酒女色。以及一切不正當之嗜好。皆應勉力戒除。妓女皆有花柳病。偶得傳染。則妻子兒女。皆受其害。少年尤宜戒也。平時冷煖飢飽。亦應各自留心。以免感冒。而防傳染。

(十三)牙齒。齒毀。便當修補。否則不獨不雅觀。抑且帶毒於血。至害全體。至甚牙膿入胃。傷害消化。釀成貧血諸症。又或牙膿入骨。致患骨節諸症。英人某。患骨節痛。百醫不效。其後拔去毀牙。骨痛立止。至是乃

知病根。實伏於毀齒也。早晚及三餐之後。每次刷牙。能防牙患。

(十四)動靜。每日作事。當立程序單。分爲四段。卽以三餐爲休息消遣之機可也。薄暮須體操散步。每日不可過勞。過勞每能生病。與其病後請假。固不如從容休息之爲愈。心之收縮。兩跳之間。必有一息。他如肺之展舒。腸之蠕動。莫不然。此所以能歷人生七八十年。而未嘗覺有一時之勞疲也。音樂詩文。武技美術之類。皆高尚之消遣。可嘗爲之。文人用腦過度。可以栽花種菜爲消遣法。否則至少日須走路三數里。以代體操亦可。

(十五)心靈衛生。此節尤要。人總當卽時行樂。不可遇事太自苦。大凡宅心善者。胸襟瀟灑。度字深沉。自有君子坦蕩蕩之概。若在小人。作惡愈多。心靈之苦惱亦愈甚。然則心靈衛生。首當去惡就善。其次則樂

天安命。無論境遇順逆。皆應鎮靜處之。未來之事。無論成功或失敗。不必過爲憂思。憂思與事毫無補。徒足傷身。耗神。促人壽數而已。
結論。綜上五章十有五節。如肯一一按日實行。必能增健康。享高壽。人人如此。則強種強國。抑又何難。然而知而不行。爲國人通病。所望讀者。皆能躬行實踐。以期保身衛家。推之強種強國也。

著作兼
發行者
中華教育衛生聯合會